


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа № 38
г.Новошахтинск

«Рассмотрено»

Руководитель ШМО

 /Е.В.Евсеева /

Протокол № 4 от

« 30 » 08 2021 г.

«Согласовано»

Заместитель директора

по УВР

 /Г.В.Ермакова /

« 30 » 08 2021 г.

«Утверждаю»

Директор школы

 /Л.А. Русских /

Приказ № 99 от

« 31 » 08 2021 г.



Рабочая программа
курса внеурочной деятельности

«Разговор о правильном питании»

для учащихся 1 класса

2021 - 2022 учебный год

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» для 1 класса разработана:

- в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»);

- на основе основной образовательной программы начального общего образования МБОУ ООШ № 38 города Новошахтинска;

- на основе программы «Разговор о правильном питании» М.М.Безруких, Т.А.Филипповой, А.Г.Макеевой.

- учебного плана МБОУ ООШ № 38 г. Новошахтинска на 2021-2022 учебный год

- положения ОУ «О рабочих программах»

Программа обеспечивается учебно-методическим комплектом, который включает учебники, рабочие тетради:

- "Разговор о правильном питании" Рабочая тетрадь/ М.М. Безруких, Т.А. Филиппова.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2020.

Цель программы: формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Реализация программы предполагает решение следующих **образовательных и воспитательных задач:**

- формирование и развитие представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Количество учебных часов.

Рабочая программа в 1 классе рассчитана на 1 час в неделю на протяжении учебного года, то есть 33 часа в год.

2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- Осознание личностной и социальной значимости здоровья, как жизненной ценности; формирование навыков здорового образа жизни.
- Формирование внутренней позиции ученика на занятии.
- В предложенных ситуациях делать выбор.
- Ориентироваться в своей системе знаний: приводить примеры удачного и неудачного общения в своей жизни и жизни окружающих.
- Оценивать некоторые высказывания людей с точки зрения их уместности, тактичности в данной ситуации.

Метапредметные результаты:

Регулятивные:

- Соблюдать некоторые правила вежливого общения в урочной и внеурочной деятельности.

- Учиться определять цель деятельности на занятии с помощью учителя.
- Учиться договариваться о распределении ролей в игре, работе в совместной деятельности.
- Учиться давать оценку своим действиям и действиям своих одноклассников.
- Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.

Познавательные:

- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Самостоятельно работать с некоторыми заданиями рабочей тетради, осознавать недостаток информации, использовать школьные толковые словари.

Коммуникативные:

- Пропаганда здорового образа жизни в жизненной ситуации своей и других людей.
- Уметь вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении возникающих проблем.
- Умение осознанно и произвольно строить речевое высказывание.

Предметные результаты:

Обучающиеся должны знать:

- основные правила правильного питания.

Обучающиеся должны уметь:

- распознавать вкусовые качества наиболее употребляемых продуктов.

Обучающиеся должны иметь представление:

- об основных принципах гигиены питания;
- о необходимости и важности регулярного питания и соблюдения режима питания;
- о завтраке, обеде и ужине, как об обязательных компонентах ежедневного меню;
- о значении молока и молочных продуктов;
- о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков;
- о связи рациона питания с образом жизни, о высококалорийных продуктах питания;
- о значении витаминов и минеральных веществ в жизни человека, о разнообразии овощей, фруктов и ягод, их значении для организма.

3. Содержание курса внеурочной деятельности

Организация внеурочной деятельности учащихся строится на основе системно-деятельностного подхода, который предполагает:

- ориентацию на достижение цели и основного результата образования – развитие личности обучающегося на основе освоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира;
- опору на современные образовательные технологии деятельностного типа:
 - проблемно-диалогическую технологию,
 - технологию мини-исследования,
 - технологию организации проектной деятельности,
 - технологию оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Формы организации образовательного процесса:

- индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые, фронтальные, классные и внеклассные, в т.ч. игра, беседа, виртуальное путешествие, практические занятия, экскурсия.

Технологии обучения:

- технология развивающего обучения;
- технология проблемного обучения;
- игровая технология;
- здоровьесберегающие технологии;
- проектная технология;
- технология разноуровневого обучения;
- технология опорных конспектов;
- информационные технологии.

Технологии, основанные на активизации и интенсификации деятельности обучающихся; групповые технологии разных видов: групповой опрос, диспут, опыт, урок-практикум, урок-отчёт или презентация проекта и т.д.

Проектная деятельность обеспечивает развитие познавательных навыков, умений: самостоятельно конструировать свои знания, ориентироваться в информационном пространстве, самостоятельно планировать свою деятельность, самостоятельно приобретать новые знания для решения новых познавательных и практических задач; способствует практической реализации познавательной деятельности ребенка и развивает его индивидуальные интересы.

Проекты выполняются учащимися на добровольной основе.

Содержание программы

Разнообразие питания

Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Особенности национальной кухни. Конкурс проектов «Витаминная семейка». Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Викторина «Чипполино и его друзья».

Гигиена питания и приготовление пищи

Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

Этикет

Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие.

Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилок.

Вкусные традиции моей семьи.

Рацион питания

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день.

Из истории русской кухни

Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие.

4. Тематический план курса внеурочной деятельности

Количество учебных часов. Рабочая программа в 1 классе рассчитана на 1 час в неделю на протяжении учебного года, то есть 33 часа в год.

Срок реализации рабочей учебной программы – 2021-2022 учебный год.

В 2021 -2022 учебном году программа будет реализована за 30 часов.

№ п/п	Название раздела, темы занятия	Количество часов
1	Разнообразие питания	4
2	Гигиена питания и приготовление пищи	4
3	Рацион питания	14
4	Этикет	3
5	Из истории русской кухни	5
	Итого:	30 ч.

**Календарно-тематическое планирование курса внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании»**

№ п/п	№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
Разнообразие питания (4 ч)				
1.	1.	Если хочешь быть здоров	1	06.09
2	2	Из чего состоит наша пища	<i>1</i>	13.09
3	3	Полезные и вредные привычки	<i>1</i>	20.09
4	4	Самые полезные продукты	<i>1</i>	27.09
Гигиена питания и приготовление пищи (4ч)				
5	1	Как правильно есть (гигиена питания)	<i>1</i>	04.10
6	2	Удивительное превращение пирожка	<i>1</i>	11.10
7	3	Твой режим питания	<i>1</i>	18.10
8	4	Из чего варят каши. Как сделать кашу вкусной	<i>1</i>	25.10
Рацион питания (14 ч)				
9	1	Плох обед, коли хлеба нет	<i>1</i>	08.11
10	2	Хлеб всему голова	<i>1</i>	15.11
11	3	Полдник	<i>1</i>	22.11
12	4	Время есть булочки	<i>1</i>	29.11
13	5	Пора ужинать	<i>1</i>	06.12
14	6	Почему полезно есть рыбу	<i>1</i>	13.12
15	7	Мясо и мясные блюда	<i>1</i>	20.12
16	8	Где найти витамины зимой и весной	<i>1</i>	10.01
17	9	Всякому овощу – свое время	<i>1</i>	17.01
18	10	Как утолить жажду	<i>1</i>	24.01
19	11	Что надо есть – если хочешь стать сильнее	<i>1</i>	31.01
20	12	На вкус и цвет товарищей нет	<i>1</i>	14.02
21	13	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	1	21.02
22	14	Каждому овощу – свое время	<i>1</i>	28.02
Этикет (3 ч)				
23	1	Народные праздники, их меню	<i>1</i>	14.03
24	2	Как правильно накрыть стол.	<i>1</i>	28.03
25	3	Когда человек начал пользоваться вилок и ножом	<i>1</i>	04.04
Из истории русской кухни (5 ч)				
26	1	Щи да каша – пища наша	<i>1</i>	11.04
27	2	Что готовили наши прабабушки.	<i>1</i>	18.04
28	3	Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение»	<i>1</i>	25.04
29	4	Что узнали, чему научились.	<i>1</i>	16.05
30	5	Итоговое занятие	<i>1</i>	23.05